

本格的な夏を迎え、今年も熱中症への警戒が必要です。しっかりと対策し、この夏を健康で楽しく、お過ごしてください。今回の『センターだより』は、9月の『ふれ愛交流会』のお知らせや日常生活に役立つ情報を提供いたします。

## ☆「ふれ愛交流会」～【クイズゲームとビンゴで遊んでいただきます】～

と き：令和6年9月22日（日）10：30～12：30

と ころ：西岡福住地区センター 西岡4条9丁目 1F大ホール

福まち（西岡地区福祉のまち推進センター）の秋の恒例行事「ふれ愛交流会」は、ひとり暮らし高齢者（70歳以上福まちに登録の方）を囲む楽しいイベントとして定着してきました。

コロナ禍の4年間はやむなく中止。昨年ようやく復活し、「お箏とヴァイオリンの演奏」によるミニミニコンサートで多くの参加者に楽しんでいただきました。

◇今年趣向を変え、みんなで集まり、笑顔でおしゃべり、お茶を飲みながらゲームに興じつつ、交流するプランを企画中です。高齢者の皆さんのほか、町内会・自治会長や行政、関係機関の方とともに、お手伝いの推進員のスタッフも一緒に楽しみたいと思います。

◇「クイズゲーム」は、どんな内容にするか、景品も用意しようと福まち事務局で検討中です。

また、「ビンゴ」は、みなさんお馴染みのゲームですが、豪華な景品？も用意し大いに盛り上げたいと考えています。

お弁当は、お持ち帰り用に用意する予定です。

◇正式なご案内は、別途、各町内会・自治会の推進員から案内状をお渡しいたします。多くの方のご参加をお待ちしております。

## ☆熱中症に注意しましょう！

真夏日が続き、本格的な夏の暑さが到来しました。札幌市内でも熱中症のニュースが話題となっています。熱中症に十分に注意し、快適な夏を過ごしましょう。

熱中症対策のポイントは次のとおり

### 【ポイント】

○こまめに水分をとる のどが渇かなくとも、意識的に水分補給を心掛けましょう

○外出時は直射日光を避け、日傘や帽子を被りましょう

特に、暑さの厳しい時は、不要不急の外出は避けましょう

### ふれ愛交流会



○通気性の良いもの、吸湿・速乾性のものを着用しましょう

○室内も注意が必要です

室温は28℃を超えないように、エアコンや扇風機を使用しましょう

特に寝る前は水分をしっかりと補給しましょう

○体調が悪いと感じた時は、無理をせず、自宅で静養しましょう

**【熱中症が疑われた時】**

○万が一、めまいや吐き気など熱中症と思われる症状の時は、水分補給とともに応急措置として冷えたタオルなどで、首や脇の下などを冷やしましょう

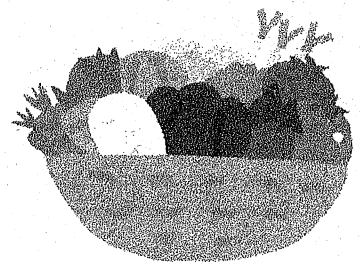
## <ベジチェック>で野菜の摂取量をチェックしてみましょう！

——野菜、食べていますか？——

### 「とよひらベジモーニング」

野菜を表す英語「vegetables (ベジタブル)」と朝を表す英語「morning (モーニング)」を掛け合わせた、豊平区オリジナルの言葉です。

「朝ごはん野菜を食べよう！」をテーマに、朝食の摂取と野菜摂取量の増加を目指した取り組みを進めています。(札幌市豊平区ホームページより)



### 野菜は十分に摂れていますか？

◎1日に必要な野菜摂取量は350g以上！

でも・・・日本人の平均野菜摂取量は約280～290gとされています。



そこで、<ベジチェック>はいかがでしょうか。

◎様々なイベントの健康測定コーナーで<ベジチェック>という測定器を見かけたり、実際に試してみた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。手のひらをセンサーの上のせるだけで、簡単に野菜摂取レベルを測定できます。

**★測定するチャンスを見つけて、ぜひお試しを！！**

\*豊平区保健福祉部健康子ども課 (Tel.011-822-2472) では、町内会、福まち、その他の団体(要相談)への機器の貸し出しを行っています。

### 編集後記

異常気象が多発しています。昨年以上に厳しい暑さが予想されます。熱中症には十分に警戒し、この夏を快適に乗り切りましょう。

広報担当 山田 耕三 三浦 聡美 上村 真代